

Елена  
Чернявская

# ФИТНЕС для ЛИЦА

Авторская система  
**«ФейсСкульптор»** —  
стань моложе  
**на 10 лет за 15 минут**  
в день



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 613.71  
ББК 51.204.1  
Ч-49

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Чернявская, Елена Валерьевна.**

Ч-49      Фитнес для лица. Авторская система «ФейсСкульптор» — стань моложе на 10 лет за 15 минут в день / Елена Чернявская. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 256 с. : ил. — (Звезда тренинга).

ISBN 978-5-17-158053-7

Вы сможете выглядеть моложе без инъекций и операций. Комплекс упражнений, уходовых процедур и массажа поможет победить признаки старения, убрать второй подбородок, улучшить цвет лица. Авторская система «ФейсСкульптор» помогла тысячам женщин по всему миру. О результатах программы автор рассказывает в своих соцсетях.

Немного усилий каждый день, и уже через полтора месяца вы получите стабильный результат омоложения!

**УДК 613.71**  
**ББК 51.204.1**

*Книга выходила ранее под названием  
«ФейсСкульптор. Фитнес для лица, массаж, уход.  
Минус 10 лет за 15 минут в день».*

*Не является учебником по медицине.  
Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-158053-7

© Чернявская Е., 2018  
© Светлакова К., фото на обложку, 2018  
© Ефимова К, иллюстрации, 2018  
© ООО «Издательство АСТ», 2023

# Оглавление

Предисловие .....	9
-------------------	---

## *Глава 1.*

### «Ленивый» фитнес для лица

<b>Держи равнение</b> .....	18
Красивая осанка .....	18
Следи за позой на работе и дома .....	20
<b>Как не получить морщины во сне</b> .....	23
<b>«Вредная» мимика</b> .....	24
Откуда берется? Чем грозит? .....	24
Взять под контроль .....	26
<b>Вода для красоты</b> .....	29
Распространенные признаки обезвоживания, которые мы игнорируем .....	29
Сколько пить и что пить? .....	33
<b>Отвыкайте от стресса!</b> .....	35
Главный виновник .....	35
Вместо стресса .....	37
<b>Правильный прикус — молодое лицо</b> .....	39

## *Глава 2.* **ФейсСкульптор**

<b>Фитнес для молодости лица</b> .....	46
«За» и «против» .....	46
Как заниматься .....	49
<b>Упражнения для красивой шеи</b> .....	52
Красота лица начинается с шеи .....	52
Упражнение 1. Удлиняем шею сбоку. Лебединая шея: вид сбоку .....	56
Упражнение 2. Удлиняем шею сзади. Лебединая шея: вид сзади .....	58
Упражнение 3. Взгляд за плечо .....	60
Упражнение 4. Массаж ГКС-мышцы .....	62
Упражнение 5. Массаж задней поверхности шеи .....	65
<b>Правильная последовательность — залог успеха</b> ...	68
<b>Упражнения для гладкого лба</b> .....	69
Физиологический ботокс .....	69
Упражнение 6. Гладкий лоб .....	73
Упражнение 7. Не хмуримся! .....	76
Упражнение 8. Разводим брови пальцами. Побеждаем «хмурку» .....	79
Упражнение 9. Стирательная резинка .....	82
<b>Упражнения для молодости кожи вокруг глаз</b> .....	85
Как стареет область глаз .....	85
Упражнение 10. Навыкат .....	88

Упражнение 11. Боремся с опусканием бровей и верхнего века . . . . .	90
Возвращаем молодость подглазничной области . . . . .	93
Упражнение 12. Тянемся нижним веком . . . . .	96
<b>Упражнения для аккуратного носа . . . . .</b>	<b>98</b>
Боремся с носом Бабы-яги . . . . .	98
Упражнение 13. Пластика носа . . . . .	100
Упражнение 14. Массаж носа . . . . .	102
<b>Упражнения для тонуса средней и нижней части лица . . . . .</b>	<b>104</b>
Откуда берутся брыли и носогубные складки . . . . .	104
Упражнение 15. Разглаживание валика . . . . .	110
Упражнение 16. Наливные яблочки . . . . .	112
Расслабление жевательных мышц . . . . .	116
Упражнение 17. Растяжка жевательных мышц . . . . .	120
<b>Упражнения для соблазнительных губ . . . . .</b>	<b>123</b>
Чего не хватает вашим губам? . . . . .	123
Упражнение 18. Рыбка . . . . .	125
Упражнение 19. Массаж губ . . . . .	127
<b>Упражнения против «второго подбородка» . . . . .</b>	<b>129</b>
Болтаем языком . . . . .	129
Упражнение 20. Острый язык . . . . .	131
Почему шея так быстро стареет? . . . . .	133
Упражнение 21. А — У . . . . .	136
Упражнение 22. «Ковш» . . . . .	138

## *Глава 3.* **Массаж лица**

<b>Щипковый массаж</b> .....	142
Полезные щипки .....	142
Начинаем пощипывание .....	144
<b>Вакуумный массаж</b> .....	146
Сила вакуума .....	146
Сделай сама! .....	149
<b>Экспресс-массаж</b> .....	154
Очень просто и очень быстро .....	154
Когда и как делать массаж .....	155
<b>Точечный массаж</b> .....	157
Массаж ушей .....	157

## *Глава 4.* **Уход за лицом**

<b>Общие принципы ухода</b> .....	163
Правило 1. Любые действия с лицом должны происходить по массажным линиям .....	163
Правило 2. Средства по уходу должны подбираться с учетом вашего типа кожи ....	166
Правило 3. Любой коже нужно и питание, и увлажнение .....	170
Правило 4. Глубокое очищение обязательно проводить минимум раз в неделю .....	173

Правило 5. Приучите себя к регулярному домашнему уходу .....	178
<b>Вашей коже нужен крем</b> .....	180
Крем против старения .....	180
Итак, как же выбрать крем .....	181
Вся правда о кремах с подтягивающим эффектом! .....	183
Как наносить крем .....	185
<b>Очищение кожи</b> .....	187
Как правильно умываться .....	187
Нужны ли чистки .....	188
Ох уж эта мицеллярная вода! .....	190
Нужен ли тоник для лица? .....	192
<b>Не навредить</b> .....	194
Преступление 1. Тональный крем .....	194
Преступление 2. Загар .....	198
Преступление 3. Ботокс .....	204
Преступление 4. Биоревитализация .....	207
Преступление 5. Филлеры .....	210
<b>Проблемы налицо</b> .....	214
Ошибки в борьбе с проблемной кожей .....	214
Купероз .....	216
Круги под глазами .....	219
Пигментные пятна .....	222
Отеки и мешки вокруг глаз .....	225
Асимметрия лица .....	226

---

Шелушение .....	228
Прыщи .....	229
Черные точки .....	231
Трещины на губах .....	236
<b>Чем накормить кожу .....</b>	<b>238</b>
Витамин С .....	238
Еда вместо крема .....	239
Магний .....	241
БАДы или витамины .....	243
Откуда брать коллаген .....	245
Гречка — ешь и хорошеешь .....	246
Продукты, которые нужны вашей коже .....	248
Витамин D .....	250
Клетчатка .....	251
Льняное масло .....	253



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогой читатель, раз вы держите сейчас эту книгу в руках, то, вероятно, вам интересны новые способы ухода за собой, а может, это только ваш первый шаг в сторону здоровой красоты. И мне как автору особенно приятно, что этот шаг вы делаете вместе со мной. Я употребила термин «здоровая красота» не случайно. Мы живем в век, когда красота все меньше сопоставима со здоровьем. Если раньше красивой считалась женщина с румянцем и широкими бедрами, которую природа готовила к здоровому деторождению, то сейчас стереотип красоты сместился в сторону тонких, с резко очерченными скулами моделей. Чтобы достичь эталона, женщины сидят на жестких диетах, зачастую подрывая свое здоровье.

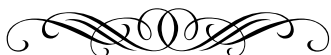
То же касается и лица. Чего только не делают женщины, чтобы сохранить молодость и соответствовать современным стандартам красоты. Тонкие губы — накачать, большой нос — уменьшить, нависает веко — отрезать, морщины — заколоть токсином, щеки натянуть на нити и т. п. И метаморфозы эти начинаются, к сожалению, даже не в молодом, а в юном возрасте. А что потом? Подсели. Действие нитей

закончилось — щеки упали, ботокс вышел — брови опустились и лоб нахмурился, губы уменьшились — носогубная складка осталась.

Можно, конечно, не прибегать к столь кардинальным мерам, а вкладываться в дорогие кремы. Причем чем дороже, тем лучше, как многие думают. Представьте: вы купили сапоги. Хорошие кожаные дорогие сапоги. И вам очень хочется, чтобы они прослужили как можно дольше, поэтому и на креме для них экономить не стали. Каждый день их смазываете, протираете, и сапоги — красивые, ухоженные, блестят на солнышке. Но, к сожалению, сносятся они точно так же, как и остальные. Но как же, спросите вы, почему? Да потому что каркаса у них нет, кожа растягивается и в складки собирается.

То же происходит с кожей лица. Если не обеспечить ей должный крепкий каркас, она соберется в складки и морщины. Каркас нашего лица — это мышцы. Поэтому и работать нужно на них, а не тратить деньги на крем, функции которого заключаются только в питании и увлажнении верхних слоев кожи.

Поэтому, дорогие мои, вставая на тропинку фитнеса для лица, вы становитесь на путь вечного поиска мотивации к действию. Где ее брать? В комплиментах, собственном отражении в зеркале, в своих фотографиях До и После, которые нужно регулярно делать, чтобы отслеживать результаты и восхищаться собой.



Хочу вас предупредить, что работать с лицом придется последовательно и дисциплинированно. Потому что фитнес для лица имеет особенность – перестали заниматься, через какое-то время результат потеряли. Но ведь это касается и любых других процедур – инъекции ботокса делают раз в четыре месяца, нити для подтяжки лица обновляются раз в полгода, бросили заниматься фитнесом – талия «поплыла» и т. п.



Всего восемь лет назад я и понятия не имела о том, что такое фитнес для лица, так же покупала всевозможные кремы и подумывала о серьезных косметологических вмешательствах. Но иногда нужно дать шанс новым знаниям и событиям, врывающимся в нашу жизнь. Я занималась профессионально танцами и работала тогда в государственной спортивной школе тренером-преподавателем. Однажды незнакомая мне семейная пара арендовала зал в этой школе под урок йоги для лица. Эта тема была тогда настолько неизведанная, что особого интереса у меня не вызвала. Но, воспользовавшись случаем, я все же зашла

на этот урок и запомнила одно-единственное упражнение — на межбровку. У меня в то время была выраженная морщина на переносице, так как я постоянно хмурила лоб. Не особо веря в успех, я между делом выполняла это упражнение и — о, чудо! — через несколько месяцев морщина исчезла!

Я начала изучать тему фитнеса для лица и, конечно же, наткнулась на единственный доступный тогда источник — книгу Кэрол Маджио. Как только ее сейчас не ругают в различных источниках! А между тем именно Кэрол привнесла фитнес для лица в массы. Да, ее методика действительно далека от совершенства, но все же она дала толчок к развитию культуры гимнастики для лица.

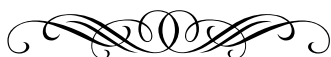
Имея степень кандидата педагогических наук, я привыкла ко всему относиться с научным подходом. Выполняя упражнения по методике Кэролл Маджио, я постепенно вникала в анатомию мышц лица, физиологию всех процессов, которые происходят с лицом. Спасибо моему мужу, врачу от Бога, который помогал мне разбираться в некоторых сложных для меня моментах. Я внесла коррективы в некоторые упражнения Кэролл Маджио, потом начала придумывать новые, представляя, как должна работать каждая мышца на нашем лице. Все это я проверяла на себе: за месяц могла сменить несколько упражнений, убеждаясь в эффективности одних и бесполезности других опытным путем.

Я много лет работала в сфере фитнеса и, убедившись в эффективности тренировок для лица, начала включать в свои обычные фитнес-тренировки некоторые упражнения для лица. Это произвело среди моих клиенток настоящий фурор, и я начала вести отдельные тренировки «гимнастика для лица». Результаты поражали всех и я, понимая, что моя методика действительно востребована, ощутила и огромную ответственность перед людьми, которые ею воспользуются. Тогда я обратилась за помощью проверки адекватности упражнений к профессионалам в этой области — пластическим хирургам и неврологу. Вместе с ними мы довели методику до идеала, и я получила лицензию на обучение тренеров по фитнесу для лица.

Поэтому сейчас, когда по всей России работают тренеры, передавая мою методику из уст в уста, меня переполняет радость и гордость. Желание делать людей красивыми без ущерба здоровью кипит во мне. Я продолжаю изучать, искать новые техники, упражнения, «фишки», совершенствовать то, что уже наработано. Каждый день я вдохновляюсь новыми результатами, отзывами и обратной связью, которая приходит от моих дорогих читателей и подписчиков.

В этой книге я представляю свою методику фитнеса для лица — «ФейсСкульптор». Упражнения описаны довольно подробно, а иллюстрации помогут вам сориентироваться и правильно их выполнять. Надеюсь,

вам легко удастся внедрить это в свою жизнь, сделать привычным ритуалом, как, например, чистка зубов. Уверена, эта книга принесет вам столько пользы, сколько я вложила в нее знаний, любви и заботы.



Не торопитесь прочитать книгу. Читайте внимательно, по ходу применяя все, что я предлагаю. Что-то вы оставите для себя навсегда, а на что-то даже не обратите внимания. И это нормально, ведь все мы разные.



Спасибо за ваш выбор.  
С любовью,  
*ваша Елена Чернявская*

*Благодарю своего мужа Виктора  
за терпение и безграничную помощь,  
свою семью за веру в меня,  
врача-офтальмолога  
Атаманова Василия Викторовича  
и пластического хирурга  
Пискарева Валерия Владимировича  
за информационную поддержку  
на всех этапах моей работы,  
своего партнера  
и любимую подругу Нелли  
за все вышеперечисленное!*